**Рациональное питание детей 5-7 лет**

Распространенное мнение о том, что рациональное питание необходимо лишь детям первых двух лет жизни - ошибочно. В любом возрасте ребенка нужно кормить правильно. От этого зависит, как будет в дальнейшем развиваться его растущий организм.

Итак, ваш ребенок уже не младенец. От трех до семи лет он продолжает интенсивно расти. К 7 годам его вес обычно уже в два раза превышает массу тела годовалого малыша.

В этом возрасте ребенок чрезвычайно много двигается, тратит массу энергии, единственным источником которой является еда. Лучше всего отношение детей-дошкольников к еде отразила реклама одной зарубежной фирмы витаминов: "Дети не знают, что им полезно, но знают, что им нравится". Однако всем понятно, что если слепо следовать пожеланиям и пищевым предпочтениям детей, то вряд ли их удастся обеспечить полноценным и правильно сбалансированным питанием.

**Какие продукты и сколько?**

В питании дошкольников количество необходимых для организма белков и жиров практически одинаково (около 68 г в день), а углеводов требуется в 4 раза больше.

Продукты питания для малышей можно условно разделить на так называемые "ежедневные" и "не на каждый день".

Если, например, молоко, мясо, хлеб, овощи, фрукты, а также масло и сахар следует давать детям ежедневно (последний не обязательно в кристаллическом виде), то использование яиц, рыбы, сыра и творога можно ограничить 1-3 разами в неделю. В частности, яйца допустимо использовать в питании детей через день, творог два-три раза в неделю, а рыбу можно давать один раз в неделю, полностью расходуя в "рыбный" день весь недельный рацион этого продукта (около 250-280 г). Данные объемы пищи примерны, и совсем не обязательно дети обязаны съесть все без остатка.